

運動教室

あじさいコース



～ここからはじめよう！運動習慣～

「いつまでも自分の脚で歩きたい!」

クルマ社会であまり歩く機会のない方は要注意です。まずは筋力アップを！

経験のない方でも、ご自身の体力に応じて取り組める運動をご紹介します。

教室終了後も自主グループとして継続可能です！まずはここから始めるアクティブライフ！

日程	内容
6/3	講義 ストレッチ・ウォーキング 自宅でできる筋力トレーニング
6/17	ストレッチ・ウォーキング スロージョグ 自宅でできる筋力トレーニング
7/1	ストレッチ・ウォーキング ヨガ 自宅でできる筋力トレーニング
7/15	ストレッチ・ウォーキング 音楽に合わせた脳トレ 自宅でできる筋力トレーニング

時間 🕒

10時00分～11時30分
(受付：9時45分～)

場所

伊勢崎市保健センター 1 階

みんなでマイナス5歳目指そう！



伊勢崎市
PRキャラクター
くわまる

- ◆対象 市内在住で医師からの運動制限を受けていない40歳以上の方
- ◆費用 無料
- ◆定員 先着25名
- ◆持物 筆記用具、タオル、飲み物（水分補給のため）、ヨガマット、フェイスタオル2枚、輪ゴム4個
※動きやすい服装と歩きやすい運動靴でお越しください

申し込み期間

5月15日(木)午前9時～6月2日(月)午後5時15分まで

定員になり次第締め切ります。

下記二次元コードにアクセスしてお申し込みください。

【問合せ】 伊勢崎市保健センター（伊勢崎市大手町18番1号）

☎ 0270-27-6290

FAX 0270-27-6297



お申し込みはこちら